



臺中

六月十四日

護理之家復健社團 促進住民身心復能

臺中慈濟醫院復健科為護理之家住民成立「『站』勝平衡」、「韻律舞」與「拉筋伸展」三個復健社團，十四日舉辦聯合成果發表會，近四十位團員以行動展現這一季努力的成果，證明不論功能好與不好，有團體的砥礪可以發揮加乘效果，得到更多成就感。

成果發表會上，家屬、志工以及護理人員齊聚一堂，臺中慈院復健科職能治療師林易萱以簡報介紹社團成立經過、團員努力的點點滴滴，很多團

員看見自己的進步，臉上充滿笑容。依序上臺的社團團員在治療師的引導下，跟著耳熟能詳的臺語歌旋律做動作，即使只是站立、坐下，或手、腳移動，臺下的觀眾都十分捧場，頻頻以掌聲、歡呼聲為他們加油。

治療師為護理之家住民舉辦復健社團並不多見，而團員們的進步就是給復健團隊最大的回報。林易萱治療師說，護理之家住民絕大多數屬失能病人，很多阿公、阿嬤天天復健，焦點都放在自己功能差的部位，事實上，有些部位的失能，再怎樣努力復健進步仍有極限，久而久之就會愈來愈挫折，整個人開始失落後，連原本可以維持的功能也開始下降，甚至導致身心失衡。

「社團會是一個很好的平臺」，林易萱職能治療師指出，二〇一七年



臺中慈濟護理之家舉辦復健社團成果發表會，住民們展現努力復健的成績單。



復健社團透過團體的互動與力量，促進失能病人維持功能並獲得情感支持。

先後在護理之家成立「韻律舞」、「『站』勝平衡」與「拉筋伸展」三個社團，治療師依不同住民的動作、認知功能差別，設計不同的治療計畫，例如：韻律舞團裡，以長輩熟悉的臺語歌曲帶動跳，練習舉手洗頭、彎腰穿鞋等動作；『站』勝平衡團加強促進外出行走和防跌，增加長輩外出參與休閒娛樂機會；拉筋伸展團讓動作與認知較差的長輩，透過持續活動維持功能。重點在於讓長者有機會參與更多日常活動，將動作上的進步運用在生活中，不但達到復健目的，更能促進生活品質，保持手、腳有力，還要做到能盡量自己刷牙、洗臉、穿衣服。

每週一至兩次的團練課程，就是團員們交友、互動的時間。韻律舞團員之一的陳春發左下肢因車禍截肢、後來中風又導致右側偏癱，一度執著在手部的復健，現在加入幫助阿公阿嬤

的行列，甚至會拉著其他非社團的住民一起來參加，過程中更有成就感，也跟住民之間建立更深的情感，提昇生活品質與心情，效果更勝單純的動作復健。

參加社團究竟有多好？病人家屬感受最深。林小姐說，爸爸中風後心情不好、體力也差，做復健的意願很低，參加社團後，跟其他團員有交流心情變很好，加上復健老師指導，變得很期待來上課，整個體能跟著慢慢好起來，對老人家的幫助很大。

參與其中的家屬在課程中學習正確協助家人的方法。林易萱治療師指出，只要在安全的範圍內，像吃飯、穿衣等日常活動或甚至拉筋彎腰、扶東西站這些動作，都應鼓勵病人自己主動先做，看他能做到多少，剩下的部分再去幫忙，建議家屬學習慢慢放手，先觀察再適時引導、協助。（文、攝影／曾秀英）